



食育だより



令和6年度 9月 NO.1

9月1日は防災の日



9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

お月見



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

成長期に必要な栄養がたっぷりのさんま



さんまは江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子供に欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンD等です。また、さんまはDHA・EPAといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。貴重な脂を落とさないように調理して食べましょう。



重陽の節句〈菊の節句〉



9月9日は、3月3日の「桃の節句（雛祭り）」や5月5日の「端午の節句」などの五節句の一つ「重陽の節句」です。古来、奇数は縁起の良い陽数、偶数は縁起の悪い陰数と考え、その奇数が連なる日をお祝いしたのが五節句の始まりです。めでたい反面、悪いことにも転じやすいと考え、お祝いとともに厄祓いもしてきました。中でも一番大きな陽数（9）が重なる9月9日を、陽が重なると書いて「重陽の節句」と定め、不老長寿や繁栄を願う行事をしてきました。重陽の節句は、五節句を締めくくる行事として、昔は最も盛んだったといわれています。菊を用いて不老長寿を願うことから別名「菊の節句」といいます。古来、菊は薬草としても用いられ、延寿の力があるとされてきました。菊のおかげで少年のまま700年も生きたという「菊慈童（きくじどう）」伝説もあります。他の花に比べて花期も長く、日本の国を象徴する花としても親しまれています。また、「後の雛」といい、ひな人形を飾る習わしもあります。

もも組さん

もも組さんでキウイのシャーベットを作りました。袋にキウイを入れて1人ずつ揉んで潰しました。冷凍庫で固めたシャーベットを食べる直前でもう一度揉み、美味しく食べました。



嗜好調査結果

ゆり組さんでお給食の嗜好調査を行いました。好きな物には○、嫌いなものには×を付けてもらい、人気のあるお給食などをピックアップし、ゆり組の皆さんにアンケートを答えてもらいました。下記のような結果になりました。

	人気	不人気
1位	鶏のから揚げ コロケ	スクランブルエッグ
2位	カレーライス メロンパン	胡麻和え 酢の物
3位	パン エビフライ	野菜スープ いんげんソテー

小栗保育園

給食室